ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№07 (105) апрель 2008

журнал для тех, кто любит готовить

















■ салат из ветчины с яйцами-пашот и крутонами ■ тосты с анчоусами ■ салат из морской капусты ■ свекольник постный ■ суп из куриных сердечек ■ свиной окорок по старинному немецкому рецепту ■ телятина по-милански ■ курица с рисом по-испански ■ картофельный пирог с грибами ■ свекольные ньокки ■ геркулесовый пирог с яблоками и инжиром ■ торт с черносливом ■ медовый йогурт с морковью ■ ананасовый лед ■ напиток из шиповника

ISSN 1728-6948

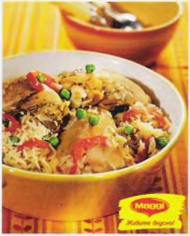
Дорогие друзья!
Весна в самом разгаре, свежий теплый ветерок манит на улицу, хочется гулять часами! А многочасовые прогулки рождают не только прекрасное настроение, но и хороший аппетит. И тут на помощь приходим мы и наши рецепты! Вкусные, полезные и одновременно по-весеннему легкие. А это так важно в преддверии лета! Если у вас есть какие-то свои проверенные рецепты красоты и здоровья, поделитесь с нами. Победители конкурса будут награждены очень красивыми и нужными книгами.



И вы, конечно, помните еще об одном конкурсе – на лучшую выпечку. Приз победителю – замечательная хлебопечка от всемирно известной английской компании Kenwood.
Пишите нам до 1 мая 2008 года.
Желаем успехов.

Ваша редакция







условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

М≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

блюдо, приготовленное с помощью продуктов МАГГИ®

содержание



СПОНСОР РЕЦЕПТА

Tupperware







салат из ветчины с яйцами-пашот и крутонами





ЧТО НУЖНО:

- **1 ст. л.** горчицы
- **2 ст. л.** белого винного уксуса
- **5 ст. л.** оливкового масла
- **4** ломтика белого хлеба без корки
- **300 г** ветчины одним куском
- **2** яйца
- **1** кочан салата-латука или айсберга
- соль по вкусу

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 1024 ккал,
белки – 45,7 г, жиры – 80,3 г, углеводы – 29,7 г

КСТАТИ

«Карусель» от Tupperware® – уникальное изделие для просушивания зелени. Благодаря крышке со встроенным вращающимся механизмом и внутренней корзине зелень просушивается за очень короткое время и без лишних усилий. Высушенную зелень можно несколько дней хранить в холодильнике, закрыв чашу герметичной крышкой.



ЧТО ДЕЛАТЬ:

Готовя этот салат, мы пользовались изделиями Tupperware®.

1 **Приготовить заправку. Венчиком «Космос»** взбить в **мерном кувшинчике (500 мл)** горчицу, 1 ст. л. уксуса, щепотку соли, 3 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. кипяченой воды.

2 **Приготовить крутоны.** На **разделочной доске ножом для хлеба «Космос»** нарезать хлеб небольшими кубиками.

3 На **сковороде «От Шефа»** обжарить хлебные кубики в оставшемся масле до образования румяной корочки.

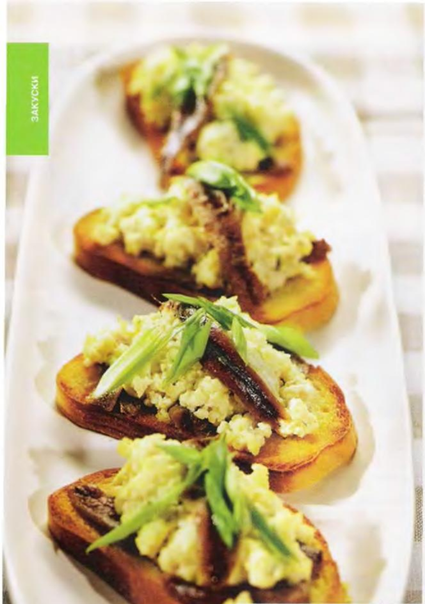
4 **Приготовить яйца-пашот.** В **ковше «от Шефа» (2,8 л)** вскипятить воду с уксусом. Аккуратно разбить яйца и влить их по одному в воду, готовить 3 мин. Вынуть яйца шумовкой и обсушить на кухонном полотенце.



5 Салат разобрать на листья, вымыть и обсушить в **чаше «Карусель»**. Перемешать с 2 ст. л. заправки. Разложить по 2 тарелкам.

6 Ветчину нарезать **универсальным ножом «Космос»** кубиками со стороной 1,5 см. Добавить к салату вместе с крутонами.

Сверху в каждую тарелку положить по 1 яйцу. Полить оставшейся заправкой.



тосты с анчоусами

ЧТО НУЖНО:

4	ломтика белого хлеба
40 г	сливочного масла
100 г	филе анчоусов в оливковом масле
2 ст. л.	сливок жирностью 22%
6	яиц
•	щепотка черного молотого перца
1 ст. л.	нарезанного зеленого лука

Время приготовления: 20 мин.
Количество: 4 штуки
В 1 штуке: 302 ккал,
белки – 14,7 г, жиры – 21,1 г, углеводы – 13,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Взбить венчиком яйца со сливками. В кастрюле растопить масло, влить яичную смесь. Готовить на слабом огне, помешивая, 3 мин., пока яйца не схватятся. Снять кастрюлю с огня, остудить.

2 Анчоусы вынуть из банки, 4 рыбки оставить для украшения, а остальные разрезать поперек на 2 части. Хлеб подсушить в тостере. Разложить по ломтикам нарезанные анчоусы, сверху выложить яичную массу.

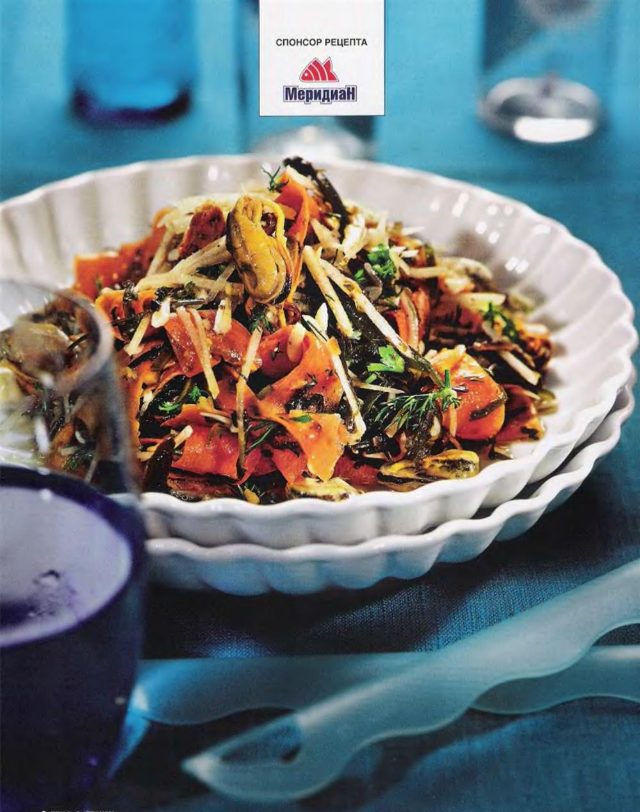
Приправить черным перцем, посыпать зеленым луком, украсить отложенными рыбками.



1



2



салат из морской капусты

ЧТО НУЖНО:

100 г	корня сельдерея
80 г	корня петрушки
1	упаковка (200 г) салата «Сахалинский» из морской капусты **«Меридиан»**
1	упаковка (150 г) мидий в масле **«Меридиан»**
50 г	сыра
по 4	веточки укропа, петрушки и кинзы
4	средние морковки
0,3 ч. л.	соли
•	по щепотке молотого кориандра, красного и черного перца
3	зубчика чеснока
0,25	стакана растительного масла
1 ч. л.	уксуса

Для заправки:

1 ст. л.	соевого соуса
3 ст. л.	растительного масла

Время приготовления: 15 мин. + 2 часа
Порций: 6
В 1 порции: 155,8 ккал,
белки – 2,9 г, жиры – 13,7 г, углеводы – 5,1 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 С помощью ножа для чистки овощей нарезать морковь на широкие, тонкие ленты. Приправить солью. Перемешать, слегка разминая руками, и оставить на 30 мин. Добавить кориандр, черный перец и раздавленный чеснок. Перемешать.

2 Растительное масло перемешать с уксусом, влить смесь в морковь, посыпать красным перцем. Дать настояться 2 ч.

3 Корни сельдерея и петрушки очистить, нарезать соломкой. Сыр натереть на терке.

4 Морскую капусту и мидии **«Меридиан»** вынуть из упаковок. Мидии обсушить на салфетке. В миске перемешать морскую капусту, маринованную морковь, нарезанные коренья, мидии и сыр.

5 Зелень промыть, измельчить, добавить в миску.

6 **Приготовить заправку,** смешав растительное масло с соевым соусом, и полить ею салат.

КСТАТИ

Составляя постное меню, не забудьте включить в него морепродукты. Вкусные и невероятно полезные, они в полной мере компенсируют отсутствие в вашем рационе мяса и помогут избежать весеннего авитаминоза.





свекольник постный



ЧТО НУЖНО:

500 г свеклы
2 морковки
2 луковицы
2 стебля черешкового сельдерея
400 г картофеля
1 яблоко
1 ст. л. семян тмина
2 зубчика чеснока
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
• щепотка сушеного тимьяна
4 веточки укропа
• соль, перец

Время приготовления: 2 часа 10 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 214,5 ккал,
белки – 3,9 г, жиры – 8,9 г, углеводы – 29,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Сварить овощной бульон.** Для этого в кастрюлю с 1,5 л горячей воды положить 1 очищенную морковку, 1 очищенную луковицу и сельдерей, поставить на средний огонь. Через 30 мин. добавить в кастрюлю лавровый лист и перец горошком. Варить еще 10 мин., затем посолить, дать остыть и процедить.

2 Свеклу очистить, нарезать кубиками. Картофель, яблоко, оставшуюся морковку и лук очистить, нарезать соломкой. Чеснок очистить и измельчить.

3 Разогреть духовку до 190 °С. В форму для запекания выложить свеклу, картофель, морковь, лук и яблоко, сбрызнуть оливковым маслом. Поставить в духовку на 40 мин. Посыпать чесноком и семенами тмина, готовить еще 5 мин.

4 Переложить запеченные овощи в кастрюлю. Залить овощным бульоном, добавить тимьян и лимонный сок. Варить 5–7 мин.

5 Вынуть шумовкой овощи из кастрюли и переложить в чашу блендера. Измельчить в пюре.

6 Вернуть пюре в кастрюлю с бульоном. Довести до кипения и готовить на медленном огне 4–5 мин.

При подаче к столу украсить веточками укропа.

суп из куриных сердечек







ЧТО НУЖНО:

- **600 г** куриных сердечек
- **300 г** шпината
- **4** картофелины
- **1** луковица
- **1** морковка
- **3** зубчика чеснока
- **3** веточки укропа
- сметана

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 219,7 ккал,
белки – 14,6 г, жиры – 13,1 г, углеводы – 10,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сердечки вымыть, срезать жир, положить в кастрюлю. Залить 1 л холодной воды. Довести до кипения, варить 1–2 мин., затем воду слить. Влить 2 л свежей воды, снова довести до кипения, снять пену и варить 25–30 мин.

2 Овощи очистить, лук и морковь нарезать кубиками, картофель – соломкой. Положить овощи в суп, посолить. Убавить огонь до минимума. Варить еще 10–15 мин., затем добавить раздавленный чеснок и измельченный укроп.

3 Шпинат вымыть и целиком добавить в суп. Прогреть 2–3 мин., снять с огня и сразу же разлить по тарелкам.

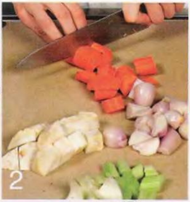
Подать со сметаной.



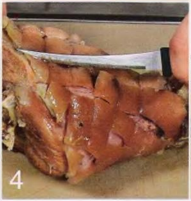


свиной окорок по старинному немецкому рецепту











ЧТО НУЖНО:

- **1** окорок весом 5 кг, с кожей
- **4** морковки
- **2** луковицы
- **2** стебля черешкового сельдерея
- **1** брюква (или репа)
- **5** лавровых листьев
- **200 г** абрикосового джема
- **2 ст. л.** коньяка
- • горсть бутонов гвоздики
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 24 часа + 5 часов 30 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 1577,4 ккал,
белки – 75,8 г, жиры – 136 г, углеводы – 12,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Окорок тщательно вымыть, при необходимости опалить. Положить в глубокую кастрюлю, залить холодной водой и оставить на 12 ч. Сменить воду и оставить еще на 12 ч.

2 Очистить морковь, лук и брюкву. Сельдерей вымыть. Нарезать все овощи крупными кусками.

3 В большую кастрюлю сложить овощи, сверху поместить свинину, добавить лавровые листья. Залить свежей холодной водой, поставить на сильный огонь, дать закипеть. Удалить лавровые листья. Уменьшить огонь до слабого, приправить солью и перцем, неплотно накрыть крышкой и варить 4 ч.

4 Осторожно переложить окорок на рабочую поверхность. Дать немного остыть. Сделать на коже диагональные надрезы в виде сеточки. В каждую получившуюся ячейку вставить по 1 бутону гвоздики. Переложить окорок в форму для запекания с невысокими бортиками.

5 Смешать джем с коньяком, обильно смазать этой смесью верх окорока. Запекать 1 ч в разогретой до 180 °C духовке.

Подавать горячим, с маринованными овощами.

КСТАТИ

Окорок – не самая нежная часть свиной туши. Если его просто отварить, запечь или зажарить, мясо будет очень жестким. Немцы, большие любители свиных окороков, придумали хоть и долгий, зато гарантирующий успех способ их приготовления. Попробуйте и убедитесь – мясо будет буквально таять у вас во рту.

телятина по-милански





ЧТО НУЖНО:

- **8** телячьих отбивных
- **2** яйца
- **50 г** панировочных сухарей
- **3 ст. л.** тертого пармезана
- **3 ст. л.** сливочного масла
- **1 ст. л.** растительного масла
- **1** лимон
- **3** веточки укропа
- соль, перец по вкусу





Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 660,7 ккал,
белки – 88,7 г, жиры – 29,3 г, углеводы – 10,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Телятину вымыть, обсушить. Уложить каждый кусок между двумя слоями пищевой пленки и как следует отбить.

2 Яйца взбить с солью и перцем. Панировочные сухари перемешать с пармезаном.

3 Куски телятины сначала опустить в яичную смесь, затем обвалять в панировке, выложить на разделочную доску и поместить в холодильник на 30 мин. Разогреть в сковороде сливочное и растительное масло, положить телятину и обжарить, по 4 мин. с каждой стороны. Лимон тщательно вымыть, разрезать на 4 дольки. Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Обвалять дольки лимона в укропе и подать к телятине.

Весёлые тефтельки

Каждой маме нередко приходится не только ломать голову над тем, что бы приготовить сегодня, но и волноваться, понравится ли обед любимому чаду. Ведь для того, чтобы наотрез отказаться от самого, казалось бы, вкусного блюда, ему достаточно только взглянуть на него. А уж если вердикт вынесен, то никакие уговоры не помогут!

Но всё-таки у каждой из нас есть свои проверенные хитрости и секреты для маленького привереды: кто-то вовлекает его в готовку, кто-то придумывает увлекательную игру, кто-то включает мультики... Мы хотим поделиться с Вами нашим секретом — МАГГИ® НА ВТОРОЕ для Тефтелек. Предложите своему чаду катать маленькие «колобки» вместе с Вами — он будет в восторге, и Вы не поверите, как быстро и с каким удовольствием он будет есть это весёлое блюдо собственного приготовления.

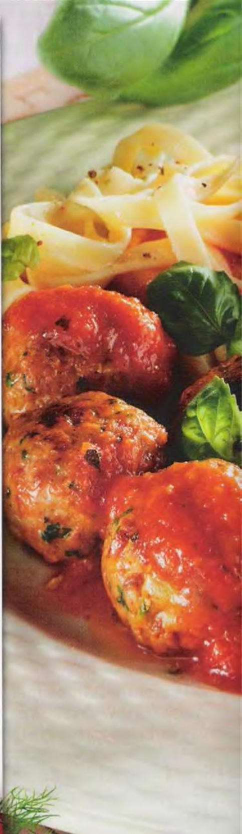
С МАГГИ® НА ВТОРОЕ для Тефтелек в результате можно быть уверенной!

















Горюнова И. Е., Москва, 32 года.

Если уж моим детям понравилось какое-то блюдо, они будут требовать приготовить его каждый день! С тефтелями как раз такая история. Хорошо, что МАГГИ® НА ВТОРОЕ для Тефтелек есть в двух вариантах — в томатно-сливочном и сливочно-грибном соусе: любимое блюдо — это хорошо, но разнообразие тоже не помешает!

Видели бы Вы, с каким удовольствием мои дети лепили «колобки»! И с каким аппетитом потом уплетали тефтельки за столом!

Узнайте больше

Детям и подросткам для нормального роста требуется много энергии и питательных веществ. Тефтельки, приготовленные по рецепту МАГГИ® НА ВТОРОЕ из мяса с добавлением молока, — это источник полноценного белка, железа, а также цинка, которые особенно важны для растущего организма.





курица с рисом по-испански

ЧТО НУЖНО:

- **1 ст. л.** растительного масла
- **750 г** куриных бедрышек без кожи
- **1** луковица
- **1** красный сладкий перец
- **1 ст. л.** приправы **МАГГИ® АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК**
- **200 г** длиннозерного риса
- полоска лимонной цедры шириной около 1 см и длиной около 7 см
- **150 г** замороженного зеленого горошка
- **60 г** оливок
- **5** веточек кинзы
- щепотка молотого красного перца
- щепотка сухого орегано

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 617,2 ккал,
белки – 46,4 г, жиры – 27,8 г, углеводы – 45,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить и измельчить. Перец вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину, мякоть нарезать полукольцами. Оливки и кинзу измельчить.

2 В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, положить куриные бедрышки, посыпать молотым красным перцем и обжаривать по 6 мин. с каждой стороны, до образования румяной корочки. Переложить на тарелку.

3 В ту же кастрюлю поместить лук и нарезанный красный перец, посыпать приправой **МАГГИ® АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК** и жарить, помешивая, 5 мин.



4 Рис промыть, всыпать в кастрюлю. Обжаривать все вместе, помешивая, 1 мин. Влить 450 мл воды, добавить лимонную цедру и орегано.

5 Положить бедрышки в кастрюлю к рису. Довести до кипения на сильном огне. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и варить 20 мин.

6 Добавить горошек. Прогреть 3 мин., снять с плиты и оставить на 5 мин. Разложить по тарелкам, посыпать оливками и кинзой.

Подать к столу с ломтиками лимона.

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Это блюдо получится вкуснее, если в рис добавить 50 мл белого вина вместо воды. Вино придаст блюду особый аромат и деликатность, более яркий и насыщенный вкус.





Свекольные ньокки

ЧТО НУЖНО:

- **3** средние свеклы
- **500 г** творога
- **1** яйцо
- **75 г** тертого пармезана
- **1 ч. л.** соли
- • щепотка черного молотого перца
- **1,5** стакана муки
- **100 г** сливочного масла
- **1** небольшая веточка розмарина
- **100 г** сметаны

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 709,7 ккал,
белки – 26,3 г, жиры – 44,5 г, углеводы – 51,0 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свеклу вымыть, очистить от кожуры. Завернуть каждую в фольгу, уложить на противень. Поместить в разогретую до 220 °С духовку на 1 ч. Вынуть, дать остыть, затем измельчить в блендере или натереть на мелкой терке. Отжать лишнюю жидкость.

2 В большой миске перемешать свекольное пюре, творог, яйцо, пармезан, соль и перец. Добавить стакан муки. Замесить тесто.

3 Слегка присыпать мукой лист пергамента, уложенный на стол. Оставшуюся муку пересыпать в миску. Ложкой брать небольшое количество теста, обваливать его в муке и выкладывать на пергамент. Придать ньоккам продолговатую форму.

4 У розмарина отделить листики. Масло растопить в большой сковороде на среднем огне, положить розмарин и готовить 3 мин. Отставить сковороду.

5 В большой кастрюле довести до кипения подсоленную воду. Ньокки отваривать небольшими порциями, примерно по 4 мин.

6 Готовые ньокки перекладывать шумовкой в сковороду с розмариновым маслом. Затем добавить сметану и прогреть на среднем огне 1–2 мин.

Перед подачей посыпать оставшимся пармезаном.



картофельный пирог с грибами



ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- **1** стакан муки
- **0,25 ч. л.** соли
- **1 ч. л.** сухих дрожжей
- **0,3** стакана теплой воды
- **0,25** стакана молока
- **1 ст. л.** оливкового масла

Для начинки:

- **1** упаковка картофельных долек в кожуре **ТМ Farm Frites**
- **1** зубчик чеснока
- **2** небольшие веточки розмарина
- **200 г** замороженной смеси лесных грибов
- **1** красная луковица
- **2 ст. л.** оливкового масла

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 353,4 ккал,
белки – 8,1 г, жиры – 13,8 г, углеводы – 49,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Теплое молоко налить в большую миску, добавить теплую воду, соль и сухие дрожжи.

2 Всыпать просеянную муку и перемешать. Добавить оливковое масло. Тщательно вымесить тесто.

3 Скатать тесто в шар, завернуть в пищевую пленку и оставить в теплом месте на 30 мин.
Грибы разморозить и обжарить в 1 ст. л. масла, 4 мин. Чеснок очистить и измельчить. Розмарин разобрать на листики. Лук очистить, нарезать полукольцами.

4 Тесто обмять, еще раз вымесить и раскатать в тонкий пласт.

5 Поместить тесто на противень. Подровнять края и скатать их валиком шириной 1,5 см. Сделать в тесте несколько проколов вилкой.

6 Перемешать чеснок, розмарин, лук и грибы, выложить на тесто. Оставить на 10 мин. Разложить сверху картофельные дольки **ТМ Farm Frites**, сбрызнуть оставшимся маслом и поставить в нагретую до 220 °С духовку на 20 мин.

КСТАТИ

*** Вы можете сделать этот рецепт постным, приготовив тесто без молока.**
*** Для приготовления картофельных долек в духовке Вам не нужно использовать масло. Запеченные картофельные дольки содержат на 40% меньше жира, чем обжаренные во фритюре.**







торт с черносливом

ЧТО НУЖНО:

- **100 г** сливочного масла
- **100 г** сахара
- **85 г** измельченного в муку миндаля
- **50 г** муки
- **2** яйца
- **2 ст. л.** коньяка
- **200 г** готового слоеного теста
- **2 ст. л.** ягодного джема
- **250 г** чернослива без косточек
- растительное масло для смазывания формы

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 872 ккал,
белки – 12,0 г, жиры – 47,7 г, углеводы – 98,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чернослив вымыть, замочить в теплой кипяченой воде на 10 мин., затем отбросить на дуршлаг. Еще раз промыть и тщательно обсушить бумажными салфетками.

2 Масло растереть с сахаром, вбить по одному яйца, влить коньяк. Смешать измельченный миндаль и муку, затем, постоянно помешивая, порциями добавить в смесь масла, сахара и яиц.

3 Разъемную форму для выпечки смазать растительным маслом. Тесто раскатать в тонкий пласт и уложить в форму так, чтобы были закрыты дно и бока.

4 Равномерно распределить по дну ягодный джем.

5 Выложить миндальное тесто, разровнять поверхность.

6 Разогреть духовку до 180 °С. На миндальное тесто положить чернослив, слегка его вдавливая. Срезать лишнее тесто по краям формы.
Поставить торт в духовку. Выпекать 35 мин. Дать немного остыть, затем вынуть из формы, переставить на решетку и полностью остудить.



геркулесовый пирог с яблоками и инжиром

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** яблок
- **3 ст. л.** сахара
- тертая цедра 1 лимона
- **100 г** вяленого инжира
- **150 г** сливочного масла
- **150 г** светлого меда
- **250 г** геркулесовых хлопьев
- **0,5 ст. л.** молотой корицы
- **1,5 ст. л.** очищенных грецких орехов

Время приготовления: 1 час
Порций: 9
В 1 порции: 351,8 ккал,
белки – 4,1 г, жиры – 16,9 г, углеводы – 45,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, положить в сотейник. Засыпать 1 ст. л. сахара. Готовить, помешивая, на несильном огне под неплотно закрытой крышкой, 10 мин. Инжир нарезать, смешать с лимонной цедрой и добавить в сотейник. Готовить все вместе, часто помешивая, пока инжир не станет мягким, около 10 мин.

2 Растопить вместе сливочное масло, оставшийся сахар и мед. Добавить геркулесовые хлопья и корицу, перемешать.

3 Снять с огня, соединить с яблочно-инжирной массой.

4 Разогреть духовку до 190 °С. Квадратную форму для выпечки смочить водой, застелить пергаментом. Переложить смесь в форму, уплотнить и разровнять ложкой.

5 Грецкие орехи порубить ножом, посыпать пирог. Запекать в духовке 25 мин., до золотистого цвета.

6 Достать готовый пирог из духовки. Расчертить ножом на 9 квадратов, не прорезая до дна. Дать остыть и вынуть из формы.



медовый йогурт с морковью









ЧТО НУЖНО:

400 г	моркови
1 ст. л.	меда
250 г	натурального йогурта

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 323,6 ккал,
белки – 8,3 г, жиры – 11,0 г, углеводы – 47,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь очистить, положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить 20–25 мин.

2 Слить воду, морковь остудить, переложить в чашу кухонного комбайна и измельчить в пюре. Влить мед и перемешать.

3 Заполнить десертом два стакана, чередуя слой моркови со слоем йогурта.

Можно посыпать тыквенными семечками и подать с печеньем.

ананасовый лед



ЧТО НУЖНО:

1	свежий ананас
1	банан
100 мл	рома или ликера
1 ч. л.	меда
200 мл	горького шоколада
4 ст. л.	кокосовой стружки

Время приготовления: 15 мин. + 6 часов
Порций: 6
В 1 порции: 353 ккал,
белки – 2,9 г, жиры – 18,2 г, углеводы – 34,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Ананас и банан очистить, нарезать на кусочки. Поместить в чашу блендера, добавить ром, мед и лимонный сок. Взбить до однородной массы и перелить в пластиковую форму. Убрать в морозильную камеру на 2 ч. Затем достать, тщательно перемешать и вернуть в морозильник еще на 4–6 ч.

2 С помощью ложки для мороженого сформовать ананасовые шарики.

3 Шоколад растопить на водяной бане и слегка охладить.

Ананасовые шарики полить растопленным шоколадом и посыпать кокосовой стружкой.



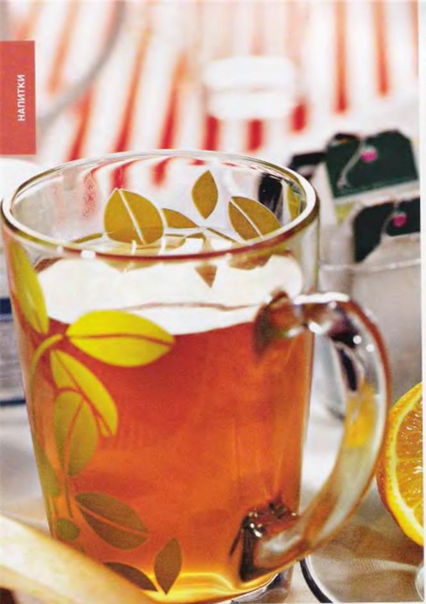
1



2



3



напиток из шиповника

ЧТО НУЖНО:

- **2 ст. л.** сухих плодов шиповника
- **3 ст. л.** меда
- **2** ломтика лимона
- кожура одного красного яблока

Время приготовления: 20 мин. + 4 часа
Порций: 2
В 1 порции: 145,6 ккал,
белки – 0,3 г, жиры – 0, углеводы – 36,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Плоды шиповника промыть, залить 2 стаканами кипящей воды и варить на медленном огне 10–15 мин.

2 Снять с огня, добавить ломтики лимона и яблочную кожуру, накрыть. Настаивать 4–6 ч.

Настой процедить, смешать с медом, подогреть и подать.


1


2